

КОРРЕКЦИЯ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

В статье рассматривается проблема адаптации первокурсников к процессу обучению в университете. Предлагаются способы коррекции памяти и внимания с применением средств аэробики раздела «Бодифлекс».

Ключевые слова: адаптация, память, внимание, «Бодифлекс».

Перед высшими педагогическими учебными заведениями сегодня стоит задача развития таких личностных качеств у студента, которые позволили бы ему стать субъектом собственного образования и стратегии жизни, собственного воспитания, имеющим твердую профессиональную позицию [8, стр. 62].

Проблема саморазвития студента относится к традиционным направлениям педагогических исследований, поскольку саморазвитие создает ту основу, тот жизненный стержень, которые позволяют молодому человеку уверенно смотреть в будущее, надеясь на свои силы [2, стр. 21].

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений. Адаптация студентов к обучению в вузе – это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Эти связи характеризуют субъектные отношения студента к основным видам его деятельности в образовательной среде вуза.

На основе анализа литературных данных установлено, что педагогическая деятельность основана на организации взаимодействия студентов и педагогов, при котором создаются оптимальные условия для развития способностей к самообразованию, самосовершенствованию, самореализации каждого студента. Именно поэтому огромное значение имеет процесс адаптации студентов.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в учеб-

ном заведении. Психическая адаптация связана с психической активностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов приспособления к окружающей среде и преобразование среды «под себя».

Одним из важнейших социальных факторов, оказывающим влияние на поведение студента начальных курсов, на его взаимоотношения с другими учащимися и преподавателями вуза является произошедшая смена социальной ситуации, необходимость привыкания к новым условиям обучения, освоения новой социальной роли – студента высшего учебного заведения.

Проблема адаптации студентов начальных курсов обучения представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма.

Несмотря на то, что адаптация является ключевым звеном в учебном процессе, существуют ещё два наиболее важных компонента, которые приводят на другой уровень обучения это высокая память и хорошее внимание.

У каждого преподавателя свой метод обучения, студенты должны в короткие сроки суметь научиться концентрироваться и вычленять главное из потока информации. Для этого им нужно владеть отличным вниманием и памятью. Эти два нераздельных аспекта являются абсолютно незаменимыми для студента любого курса.

В потоке современной жизни лавины информации, которые обрушиваются на челове-

ка, становятся все больше и больше, и это служит причиной возникновения острых проблем. Причина этих проблем заключается в том, что в юном возрасте не было четкого акцента на развитие данных способностей, поэтому тема данной работы является актуальной и несет в себе практическую значимость.

Большинство студентов (больше 50%) не могут легко и быстро ориентироваться в пространстве времени, в которое они попали. Они становятся социально нестабильными. А как следствие это приводит к рассеянности, невниманию. Таким примером могут служить лекции, в процессе которых студенты тратят много времени на фиксирование информации. Они зачастую не могут в полной мере усвоить информацию, предоставляемую преподавателем, как следствие тратиться много времени преподавателем на неоднократное повторение материала. Вследствие чего преподаватель не может в полном объеме дать необходимую информацию по обучаемой теме. В результате, студенты не в состоянии в потоке информации выявить необходимую информацию, что говорит о проявлении у студентов невнимательности, несконцентрированности. Данное явление носит масштабный характер.

Разрешение данных противоречий можно урегулировать с помощью предложенного нами комплекса упражнений коррекции памяти и внимания с применением средств аэробики раздела «Бодифлекс».

Упражнения «Бодифлекс» базируются на очень глубоком аэробном дыхании вместе с изотонными и изометрическими позами. Подобное дыхание обогащает кровь кислородом. Упражнения очень легко запоминаются. Главное в этом процессе это каждодневная разминка тела и комплекс специальных дыхательных упражнений.

Бодифлекс – это комплекс упражнений, основанный на правильном дыхании, и направленный на растяжку определённых групп мышц. Бодифлекс делает акцент на дыхании, принципиально отличающемся от обычного. Создатель комплекса Бодифлекс, американка Г. Чайлдерс, утверждает, что многочисленные проблемы организма, связанные с нездоровым состоянием, происходят от недостатка кислорода в тканях. Восполнить же запас кислорода и насытить им организм, по ее мнению, мож-

но, создав временную искусственную задержку вентиляции – то есть, задерживая дыхание. Как уверяет создатель Бодифлекса с помощью, так называемой гипервентиляции легких, которая позволяет организму усваивать большее количество кислорода за последующий после задержки дыхания вдох, можно улучшить здоровье. Последователи Бодифлекса уверены, что обычным людям, живущим в условиях современной экологии катастрофически не хватает кислорода. А студентам необходим кислород для питания мозга, т. к. каждый день идет усвоение информации.

В процессе организации и проведения исследования по результатам теоретического изыскания коррекции памяти и внимания, нами был разработан экспериментальный комплекс упражнений с применением средств аэробики раздела «Бодифлекс».

Цель – повысить эффективность процесса обучения студентов начальных курсов, адаптационного периода.

Сущность данного комплекса сводится к последовательному изучению и использованию подводящих упражнений для повышения эффективности памяти и внимания студентов.

Данный экспериментальный комплекс содержит в себе упражнения направленные на коррекцию памяти и внимания у студентов начальных курсов (адаптационный период) обучения в ВУЗе.

Экспериментальный комплекс предусматривает выполнение следующих педагогических условий:

- повышение мотивации студентов к ежедневным занятиям;
- овладение быстрого и мгновенного фиксирования информации;
- наличия общей физической подготовленности студентов.

Мы предположили, что применение комплекса упражнений аэробики (раздел «Бодифлекс») на развитие памяти и внимания, повысит эффективность процесса обучения адаптационного периода студентов вуза.

Данный комплекс состоит из двух разделов 1 – психологической направленности, 2 – физической с применением средств аэробики «Бодифлекс».

Все упражнения данного комплекса были подобраны для включения в распорядок дня

студентов. Данные упражнения рекомендуются выполнять в два этапа в начале занятия упражнения 1-го раздела состоящего из 7 упражнений, и 8 упражнений 2-го раздела.

Сущностная характеристика и содержательное обеспечение экспериментального комплекса реализовывалась в ходе опытно-экспериментальной работы.

Исследования проводилась в следующем порядке:

Первоначальное тестирование студентов в количестве 20 человек, проводилось в середине ноября 2012года, повторное тестирование в конце февраля 2013 года. Результаты тестирования сравнивались в начале и конце исследования.

Для оценки уровня способности памяти и внимания были использованы тесты:

Тест 1 – упражнение «Ассоциации»;

Тест 2 – упражнение «Слова»;

Тест 3 – упражнение «Восприятие информации на слух»;

Тест 4 – упражнение «Найти число».

Изучение всех разделов комплекса проводилось в форме практических на свободных занятиях от расписания, а также дома в вечерние или утренние часы в форме самостоятельных занятий. При обучении использовались средства и методы физической культуры.

График общего количество занятий представляет собой следующее: с ноября по декабрь 2012 года занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут каждое, всего 15 занятий на 1-й раздел комплекса (5 часов) и столько же на 2-ой раздел, всего 10 часов. Данный временной отрезок относился к периоду вработывания, где большое количество времени отводилось рассказу, показу и объяснению каждого упражнения.

Упражнение 1 раздела комплекса (психологический): большая его часть в основном выполнялись в группе. Упражнение 2 раздела (физический) – выполнялись самостоятельно в домашних условиях, после небольшой произвольной самостоятельной разминки, для того, чтобы подготовить организм к выполнению определенной физической нагрузки.

При выполнении физических упражнений использовались следующие методы:

1. Метод расчленения, предполагающий раздельное выполнение отдельных технических

элементов упражнений «Бодифлекс» с последующей «сборкой» из них целостного двигательного акта.

2. Целостный метод применяется для повторения и совершенствования техники выполнения упражнений связанных с дыханием.

3. Повторный метод, сущность которого заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки времени. В результате этого в организме происходят все меньшие морфофункциональные сдвиги, т. е. одна и та же работа осуществляется более экономно.

Методические рекомендации по выполнению упражнений заключаются в следующем:

– учитывая возраст и пребывание студентов в периоде адаптации (заключительной его части), в начале эксперимента необходимо провести беседу и разъяснить студентам значимость данного эксперимента и полезность выполнения упражнений данного комплекса;

– для успешного выполнения 1 части комплекса огромное значение имеет максимально быстрое сосредоточение и собранность каждого студента;

– все участники эксперимента должны четко выполнять все упражнения и все рекомендации к ним;

– при выполнении упражнений 2 части комплекса необходимо четко и правильно выполнять все движения, особое внимание необходимо уделять дыханию, так как все упражнения основаны на правильном дыхании, от которого зависит величина умственной работоспособности;

– интервал отдыха между такими упражнениями должен быть достаточным для почти полного восстановления. Это необходимо для выполнения следующего упражнения с максимальной отдачей.

Все упражнения данного комплекса были подобраны для включения в распорядок дня каждого студента, три раза в неделю с ноября по декабрь и четыре раза в неделю с января по февраль 2013г., и того 40 часов затраченных на выполнение данного комплекса. Комплекс упражнений, рекомендуемый в данной работе, рассчитан на 25-30 минут для включения в тренировку каждого раздела. Причем упражнения 1-го раздела выполняются не все

сразу, а 2-3 упражнения рассчитаны на двух, трех дневное их выполнение с последующей сменой на другие, с окончанием перечня упражнений всё повторяется заново. Если упражнения двух разделов выполняются вместе, в одно и то же время, то рекомендуется выполнять в начале тренировки, упражнения психологические и затем физические. Перечень физических упражнений остается неизменным и выполняется ежедневно, либо утром, либо вечером. Изменяется только разминка, т. е. упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки могут быть разные в зависимости от подготовленности каждого студента.

С января по март 2013 года занятия проводились 4 раза в неделю, всего 25 занятий по 30 минут на 1 и 2 раздел (30 часов). Данный временной отрезок относился к основному периоду, где упражнения 1 и 2 раздела в основном выполняются самостоятельно, под нашим руководством и контролем. Всего было проведено 40 занятий (40 часов).

По данным результатов первоначального тестирования лучший результат группа показала при выполнении теста 4 и худший в тесте 2. Это говорит о том, что сосредоточенность и распределение внимания лучше при индивидуальном решении задачи, а вот прослушать информацию на слух и запомнив ее воспроизвести заново, может ни каждый, что показывают результаты решения теста 1 и 2, это говорит о неспособности в потоке информации выявить необходимую, а также в проявлении у студентов невнимательности, несконцентрированности.

Через 3 месяцев занятий мы провели повторное тестирование студентов экспериментальной группы по той же программе из 4 тестов.

Результаты повторного тестирования говорят о полезности разработанного нами комплекса упражнений, который выполнялся параллельно с упражнениями раздела аэробики «Бодифлекс» связанные с правильным дыханием. Улучшение результатов произошло по всем тестовым заданиям, особенно необходимо отметить результаты тестов 1 и 3, что говорит о повышении способности воспринимать информацию на слух, запоминать ее, при этом выделив главные моменты воспроизвести её заново.

Повышение результатов в тестах на внимание 2 и 4 говорит о их собранности, способности внимательно прослушать информацию, определить основу и подвести к процессу запоминания.

Сравнительные результаты начального и конечного тестирования студентов экспериментальной группы по итогам формирующего эксперимента представлены в таблице 1.

По данным, представленным в таблице 1, наблюдается значительное улучшение результатов после применения комплекса упражнений коррекции памяти и внимания во всех тестах. Особенно необходимо отметить улучшение результатов в тестах 1 и 3, что говорит о повышении способности воспринимать информацию на слух, запоминать ее, при этом выделив главные моменты, воспроизвести её заново.

Повышение результатов в тестах на внимание 2 и 4 говорит о их собранности, способности внимательно прослушать информацию, определить основу и подвести к процессу запоминания. Что является подтверждением тому, что разработанный нами комплекс повышает эффективность процесса обучения.

Таким образом, экспериментально проверив эффективность разработанного комплекса, нами получены данные о положительном его влиянии, на развитие памяти и внимания направленного на повышение эффективности процесса обучения студентов в период адаптации.

Практическое значение исследования заключается в разработке экспериментальной комплекса упражнений, в апробации методических рекомендаций, обеспечивающих эффективность процесса коррекции памяти и внимания с применением средств аэробики раздела «Бодифлекс», что является основой дальнейшего эффективного процесса обучения студентов.

Таблица 1. Сравнительные результаты тестирования, студентов экспериментальной группы, в ходе формирующего эксперимента

Тесты	Начало	Конец	Улучшение	Прирост в %
Тест 1	6,8	8,33	1,53	0,015%
Тест 2	6,2	7,58	1,38	0,013%
Тест 3	7,4	8,75	1,35	0,014%
Тест 4	8,0	8,08	0,8	0,008%

Выводы:

1. Установлено, что направленная физическая тренировка способствует расширению функциональных возможностей центральной нервной системы. Физические упражнения способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию. Существует много факторов, которые в течении жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой, а в частности аэробными упражнениями.

2. Аэробные упражнения положительно влияют на эмоциональное психологическое равновесие личности, повышают самооценку. Занятия аэробными упражнениями улучшают интеллектуальные способности и повышают работоспособность.

3. Бодифлекс является одним из видов нетрадиционной гимнастики, который позво-

ляет выделить ряд особенностей, учет которых, несомненно, способствует к проявлению большего интереса к занятиям. В результате занятий «Бодифлексом» повышается оригинальность мышления, возрастает способность к длительной концентрации внимания, улучшается способность переключать внимание, что не маловажно для студентов, ускоряется время восприятия и фиксирования информации.

4. В результате проведенного эксперимента, мы определили, что студенты стали лучше запоминать информацию, определять главные моменты учебного материала и запоминать их, работа на лекционных занятиях стала эффективной и «оживленной». Результаты повторного тестирования говорят о полезности разработанного нами комплекса упражнений с применением раздела аэробики «Бодифлекс» основанного на правильном дыхании.

28.10.2013

Список литературы:

1. Адлер, А. В. Практика и теория индивидуальной психологии. / Адлер А.В. – М. – 1995. 36с.
2. Баранов, В.В., Белоновская И.Д., Чепасов В.И. Факторный анализ как инструментальный педагогического знания о саморазвитии студента университетского комплекса // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – №2. – С.21-27.
3. Бьюзен, Т.А. Максимально используйте свой разум. / Бьюзен Т.А. – Минск. – 2001. 45с.
4. Леонтьев, А.Н. Хрестоматия по вниманию. / Леонтьев А.Н. – М. – 1998. – 245с.
5. Ляудис, В.Я. Память в процессе развития. / Ляудис В.Я. – М. – 1976. – 246с.
6. Маклаков, А.Г. Общая психология / Маклаков А.Г. – СПб.: Питер. –2001. 178с.
7. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Столяренко Л.Д. – Ростов н/Д: Феникс. – 1999. – 108с.
8. Холодова, Г.Б. Комплекс педагогических условий становления профессиональной позиции будущего учителя физической культуры // Высшее образование сегодня / Холодова Г.Б. – 2011. – №8. – С.62-64.

Сведения об авторе:

Холодова Галина Борисовна, старший преподаватель Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, e_mail: xolodova478@mail.ru

Михеева Татьяна Михайловна, доцент Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, e_mail: motya-sto@mail.ru
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, тел. (3532) 372468